



L'Uniun di Sport Amatoriala La Val mèt a jí te palestra n curs de ginastica funziunala cun Simon Dapoz.

Por miorè la stabilitè generala y por potenziè i muscoli dla punza, spiné, sciabes y giames gnaral laorè cun injins desvalis, cun pëis particular ala stabilitè y

FUNCTIONAL TRAINING =  
ALLENAMENTO FUNZIONALE

**cos'è l' ALLENAMENTO  
FUNZIONALE?**

L' allenamento funzionale è un  
allenamento a 360°.

Vale a dire che in ogni movimento si  
mettono in funzione più gruppi  
muscolari.

Tale allenamento, grazie alle sue  
caratteristiche, va a sollecitare la  
muscolatura profonda che crea  
stabilizzazione articolare, a differenza  
del classico lavoro analitico che siamo  
abituati a svolgere in palestra.

Insomma, l' allenamento funzionale ci  
rende più forti, più stabili e capaci a  
controllare ogni nostro movimento  
quotidiano.

Prevenendo e migliorando fastidi e  
dolori posturali e articolari.

**Ramona Bonzoala în calitate de antrenor de fitness și antrenor de Pilates este în curs de a desfășura cursurile de Pilates și Fitness în perioada 22.10.2014 dalea 18,45-19.45 și jară**



**De la data de 22.10.2014 până în 22.10.2014, în perioada 18,45-19,45, în sala de fitness din cadrul Centrului de Fitness și Pilates, se desfășoară cursurile de Pilates și Fitness în perioada 22.10.2014 dalea 18,45-19.45 și jară.**